CE

Obrigado por adquirir este relógio Citizen.

Antes de utilizar o relógio, leia atentamente este manual de instruções para assegurar o uso correto.

Depois de ler o manual, guarde-o num lugar seguro para futuras consultas.

* A caixa tem diferentes funções dependendo do modelo.
Os detalhes das funções da caixa não são apresentados neste manual, consulte o site “http://www.citizenwatch.jp/support/default.htm”.

Para determinar o número do mecanismo

O seu relógio tem um número gravado na parte posterior da caixa (veja a figura à direita).

Os primeiros quatro caracteres do número representam o número do calibre do mecanismo do relógio.

No exemplo à direita, “1234” é o número do mecanismo.

Exemplo da posição da gravação

A posição da gravação pode diferir dependendo do modelo do relógio.

Precauções de segurança

Este manual pode conter certos avisos de segurança. O seu relógio deve ser usado sempre de acordo com esses avisos para assegurar o desempenho ótimo do relógio e para prevenir ferimentos a si mesmo, outras pessoas e/ou danos materiais.

- Os avisos de segurança são classificados e descritos neste manual como segue:

⚠ **PERIGO**	Alta probabilidade de causar a morte ou sérios ferimentos
⚠ **ADVERTÊNCIA**	Pode causar sérios ferimentos ou morte
⚠ **PRECAUÇÃO**	Pode causar ferimentos leves ou moderados ou danos materiais

- As instruções importantes são classificadas e descritas neste manual como segue:

⚠	Símbolo de advertência (precaução) seguido pelas instruções e/ou precauções que devem ser observadas.
⊘	Símbolo de advertência (precaução) seguido pelo aviso de proibição de uso e/ou operação.

Antes de utilizar o relógio

Realize os seguintes procedimentos antes de usar o relógio:

- **Verificação da reserva de energia** **⟶ Página *8***
  Verifique o nível de carga do relógio.

- **Verificação da recepção do sinal de ajuste da hora** **⟶ Página *9***
  Verifique o resultado da recepção do sinal de ajuste da hora.

- **Definição da cidade** **⟶ Página *10***
  Selecione a cidade para a qual deseja indicar a hora e a data.

Sumário

Antes de utilizar o relógio.....*3*

Identificação dos componentes...*6*

Verificação da reserva de energia *8*

Verificação da recepção do sinal de ajuste da hora *9*

Definição da cidade.....*10*

Notas sobre a recepção do sinal de ajuste da hora *14*

Recepção manual do sinal de ajuste da hora *22*

Durante a estação de horário de verão *24*

Recarregamento do relógio *30*

Ajuste manual da hora/ calendário.....*34*

Verificação e correção da posição de referência atual 38

Localização e solução de problemas.....42

Precauções relativas à manipulação de relógios alimentados por energia solar.....48

Resistência à água.....52

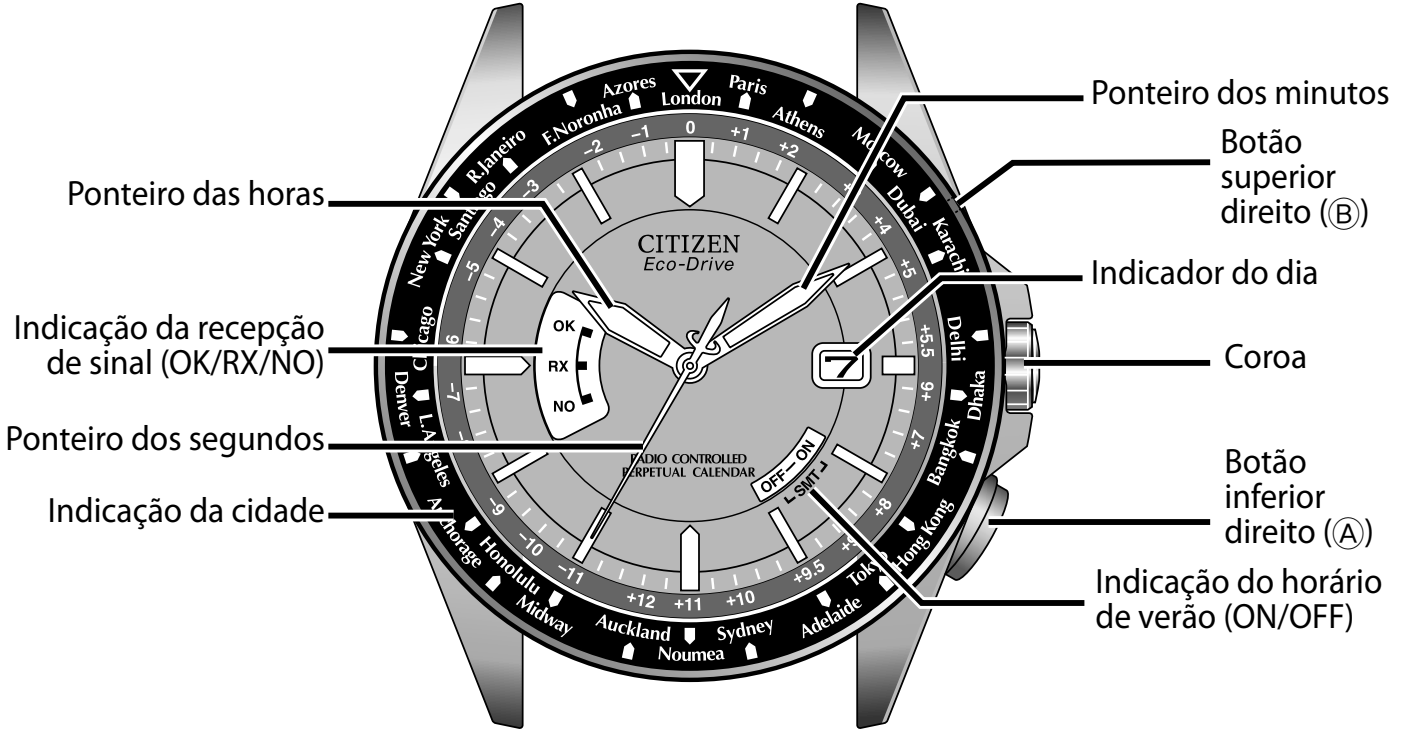
Precauções e limitações de uso.....55

Manutenção 60

Informações.....61

Especificações 62

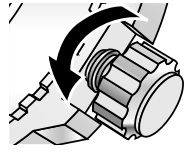
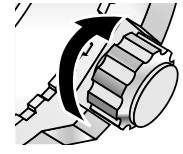
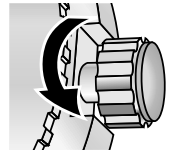
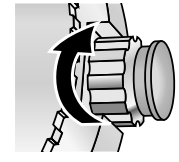
Identificação dos componentes



As ilustrações neste manual de instruções podem diferir da aparência real do relógio.

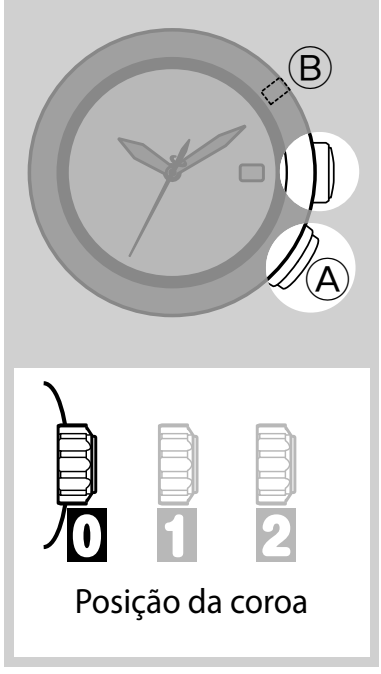
Como utilizar a coroa aparafusada e botão aparafusado

Alguns modelos vêm com uma coroa aparafusada e/ou um botão aparafusado.
Bloquear a coroa e/ou o botão previne operações acidentais. Esses dispositivos devem ser desbloqueados antes de usar certas funções do relógio tais como a definição da hora ou da data.

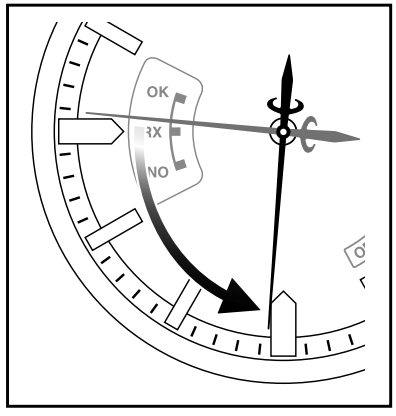
	Desbloquear		Bloquear	
Coroa aparafusada		Gire a coroa no sentido anti-horário até que ela se libere da caixa.		Empurre a coroa para dentro da caixa. Exercendo uma leve pressão na caixa, gire a coroa no sentido horário para fixá-la na caixa. Certifique-se de apertar firmemente.
Botão aparafusado		Gire o botão de bloqueio no sentido anti-horário, afrouxando-o até que pare.		Gire o botão de bloqueio no sentido horário, apertando-o firmemente.

Alguns modelos têm um botão embutido.
Pressione o botão com um objeto pontiagudo tal como um palito de dente de madeira.

Verificação da reserva de energia



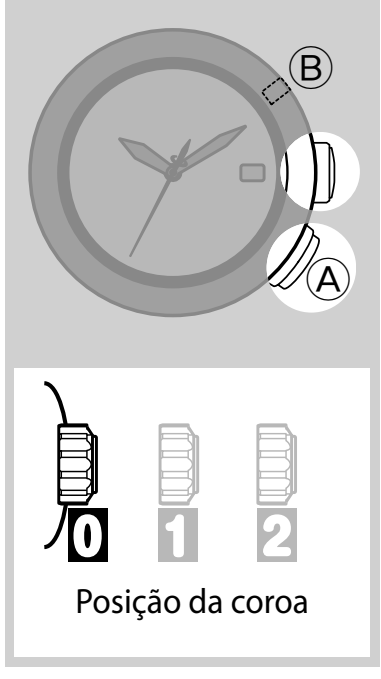
1. **Certifique-se de que a coroa esteja na posição 0.**
2. **Pressione o botão inferior direito Ⓐ brevemente.**
   - Quando a carga do relógio está baixa, o ponteiro dos segundos gira um quarto no sentido anti-horário. Você precisa carregar o relógio. Consulte a página ***30***.



3. **Pressione o botão inferior direito Ⓐ brevemente.**
   A hora atual é indicada.
   - A hora atual será indicada automaticamente após 10 segundos mesmo sem a pressão do botão.

O ponteiro dos segundos indica “OK” ou “NO” no final deste procedimento para mostrar o resultado da recepção do sinal de ajuste da hora.

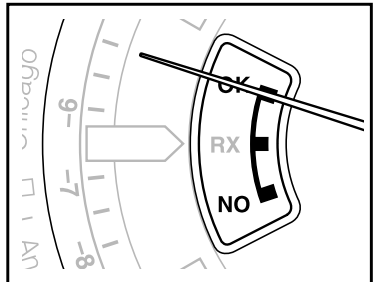
Verificação da recepção do sinal de ajuste da hora



Posição da coroa

1. **Certifique-se de que a coroa esteja na posição 0.**
2. **Pressione o botão inferior direito Ⓐ brevemente.**
   O ponteiro dos segundos se moverá e indicará o resultado da recepção.

OK	A recepção foi bem sucedida.
NO	A recepção falhou.

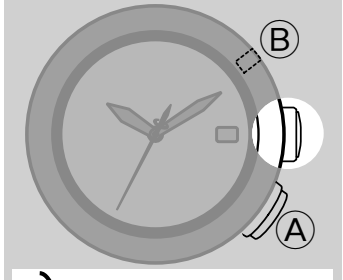


Quando a recepção foi bem sucedida

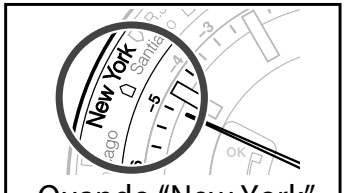
Se a recepção falhou, consulte a página ***22***.

3. **Pressione o botão inferior direito Ⓐ brevemente.**
   A hora atual é indicada.
   - A hora atual será indicada automaticamente após 10 segundos mesmo sem a pressão do botão.

Definição da cidade



Posição da coroa



Quando "New York" (posição dos 49 segundos) é selecionado

Selecione a cidade para a qual deseja indicar a hora e a data.

1. **Puxe a coroa para a posição 1.**
   O ponteiro dos segundos se moverá e indicará a cidade selecionada atualmente.
2. **Gire a coroa para selecionar a cidade para a qual deseja indicar a hora e a data.**
   - Para os detalhes sobre a seleção das cidades, consulte as páginas ***11*** a ***13***.
   - Cada vez que você seleciona uma cidade, a hora e a data da cidade selecionada serão indicadas.
3. **Puxe a coroa para a posição 2.**
   O ponteiro dos segundos se moverá e indicará a definição atual do horário de verão.
   - Você pode alterar a definição girando a coroa. Para maiores detalhes, consulte as páginas ***24*** a ***29***.
4. **Empurre a coroa para a posição 0.**
   O relógio retoma o funcionamento normal. (A hora atual é indicada.)

Tabela das cidades selecionáveis

- As indicações na tabela abaixo estão escritas de forma diferente em alguns modelos.
- A estação de sinal muda dependendo da cidade selecionada. Algumas cidades não podem receber o sinal, mesmo que a estação de sinal esteja na lista.
- Quando usar o relógio num lugar que não esteja indicado na tabela abaixo, selecione a cidade no mesmo fuso horário que a cidade que deseja indicar.
- A diferença horária na tabela abaixo é baseada no dados UTC.
- Para as cidades indicadas por ☐ / ☐, o resultado da recepção do sinal de verificação do horário de verão é memorizado em comum.

Indicação		Second hand position	Nome da cidade	Diferença horária	Sinal de...
London	**LON**	**0**	Londres	0	Alemanha
Paris	**PAR**	**2**	Paris	+1	
Athens	**ATH**	**4**	Atenas	+2	
Moscow	**MOW**	**7**	Moscou	+3	
Dubai	**DXB**	**9**	Dubai	+4	

Continua na próxima página

Indicação		Second hand position	Nome da cidade	Diferença horária	Sinal de...
Karachi	**KHI**	**11**	Karachi	+5	China
Delhi	**DEL**	**14**	Nova Délhi	+5,5	
Dhaka	**DAC**	**16**	Daca	+6	
Bangkok	**BKK**	**18**	Bangcoc	+7	
Hong Kong ou Beijing	**HKG ou BJS**	**21**	Hong Kong ou Beijing	+8	
Tokyo	**TYO**	**23**	Tóquio	+9	Japão
Adelaide	**ADL**	**25**	Adelaide	+9,5	
Sydney	**SYD**	**28**	Sydney	+10	
Noumea	**NOU**	**30**	Numea	+11	
Auckland	**AKL**	**32**	Auckland	+12	

Indicação		Second hand position	Nome da cidade	Diferença horária	Sinal de...
Midway	**MDY**	**35**	Ilhas Midway	-11	EUA
Honolulu	**HNL**	**37**	Honolulu	-10	
Anchorage	**ANC**	**39**	Anchorage	-9	
L.Angeles	**LAX**	**42**	Los Angeles	-8	
Denver	**DEN**	**44**	Denver	-7	
Chicago	**CHI**	**46**	Chicago	-6	
New York	**NYC**	**49**	Nova York	-5	
Santiago	**SCL**	**51**	Santiago	-4	
R.Janeiro	**RIO**	**53**	Rio de Janeiro	-3	
F.Noronha	**FEN**	**56**	Fernando de Noronha	-2	Alemanha
Azores	**PDL**	**58**	Açores	-1	

Para os detalhes sobre cada estação de sinal, consulte as páginas ***16*** a ***19***.

Notas sobre a recepção do sinal de ajuste da hora

Recepção do sinal de ajuste da hora

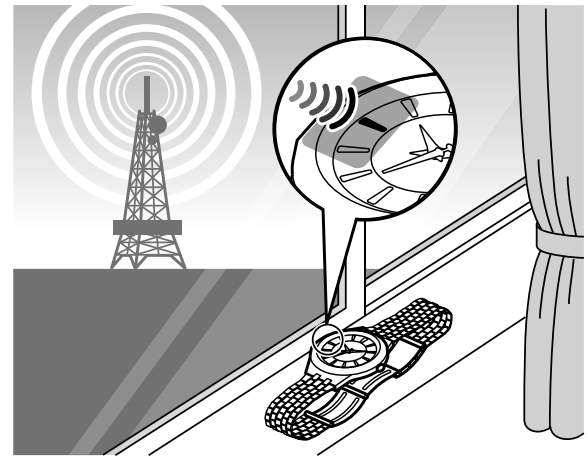
Há três formas de receber o sinal de ajuste da hora:

Métodos	Explicações
Recepção automática	Recebe o sinal às 2:00 AM todos os dias. Se a recepção não for bem-sucedida, o relógio tentará receber às 3:00 AM e 4:00 AM.
Recepção sob demanda	Recebe o sinal quando você quiser ajustar a hora e o dia. Consulte a página ***22***.
Recepção automática de recuperação	Recebes o sinal automaticamente depois de carregar o relógio após sua parada em virtude de uma falta de carga.

O ponteiro dos segundos indica o resultado da recepção (OK/NO). (Consulte a página ***9***.)

- A função de recepção do sinal de ajuste da hora não pode ser desativada.
- Mesmo que este relógio receba um sinal de ajuste da hora com êxito, a precisão da hora exibida dependerá do ambiente de recepção e do processamento interno.
- Se o relógio não for capaz de receber um sinal, ele funcionará normalmente dentro de um intervalo de precisão de ±15 segundos por mês.

Para receber o sinal de ajuste da hora



Retire o relógio e coloque-o numa superfície estável onde o mesmo possa receber o sinal melhor, tal como próximo a uma janela.

- A antena de recepção está localizada na posição das 9 horas do relógio. Coloque o relógio com a posição das 9 horas virada para a estação.
- Não mova o relógio durante a recepção do sinal de ajuste da hora.
- O relógio não receberá um sinal de ajuste da hora em um estado de carga baixa, indicado pelo movimento do ponteiro dos segundos em incrementos de dois segundos (advertência de carga insuficiente). Carregue o relógio antes da recepção.

Notas sobre o sinal de ajuste da hora

Este relógio recebe o sinal de ajuste da hora de cinco estações de sinal localizadas em quatro regiões, e ajusta automaticamente a hora e o dia. As estações de sinal recebíveis são listadas a seguir:

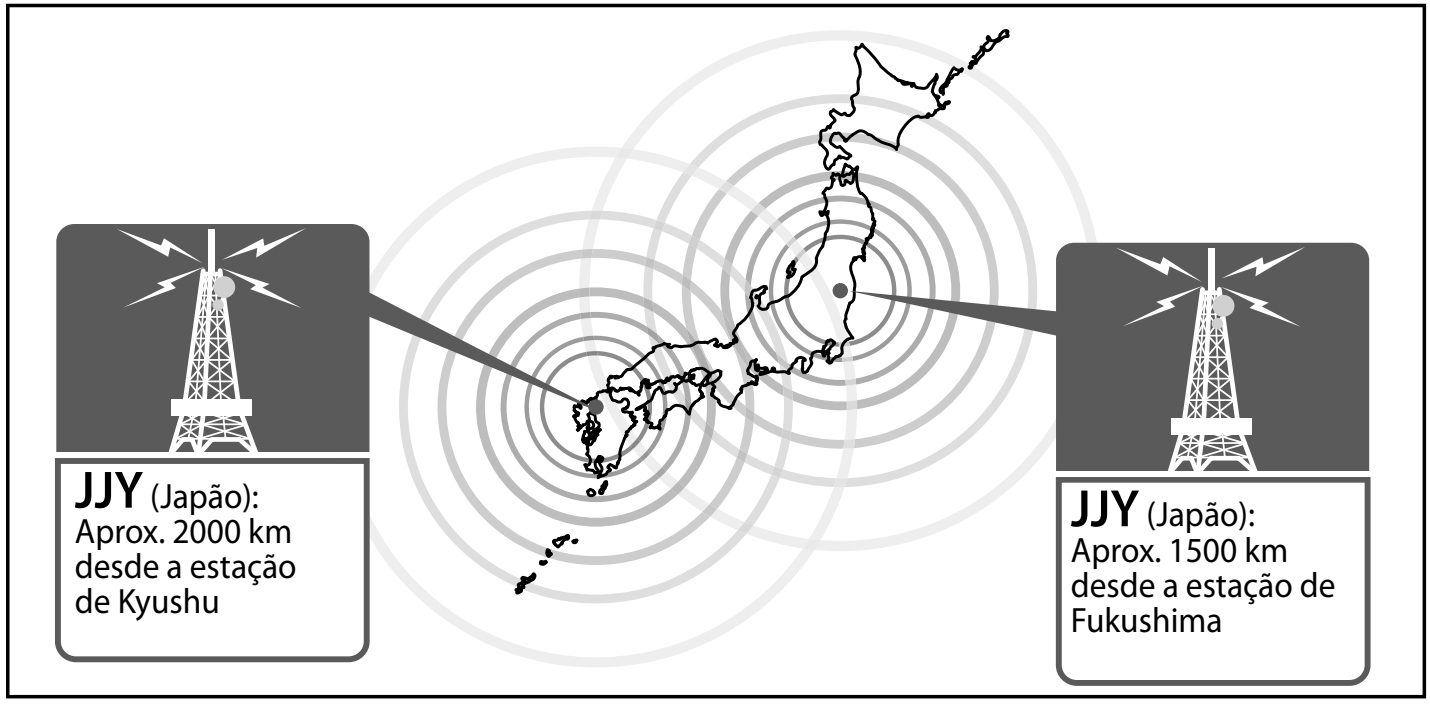
Estações de sinal	Tipo do sinal de ajuste da hora
Estação de Fukushima, Japão	**JJY**
Estação de Kyushu, Japão	
Estação de Fort Collins, Denver, Colorado, EUA	**WWVB**
Estação de Mainflingen, Sudeste de Frankfurt, Alemanha	**DCF77**
Estação de Shangqiu, Henan, China	**BPC**

Refira-se aos mapas nas páginas ***17*** a ***19*** para ver as localizações das estações de sinal e suas áreas recebíveis aproximadas.

Área aproximada de recepção

A distância do alcance de recepção é indicada apenas como um valor aproximado. Ela é frequentemente afetada pelo ambiente e tempo durante a recepção.

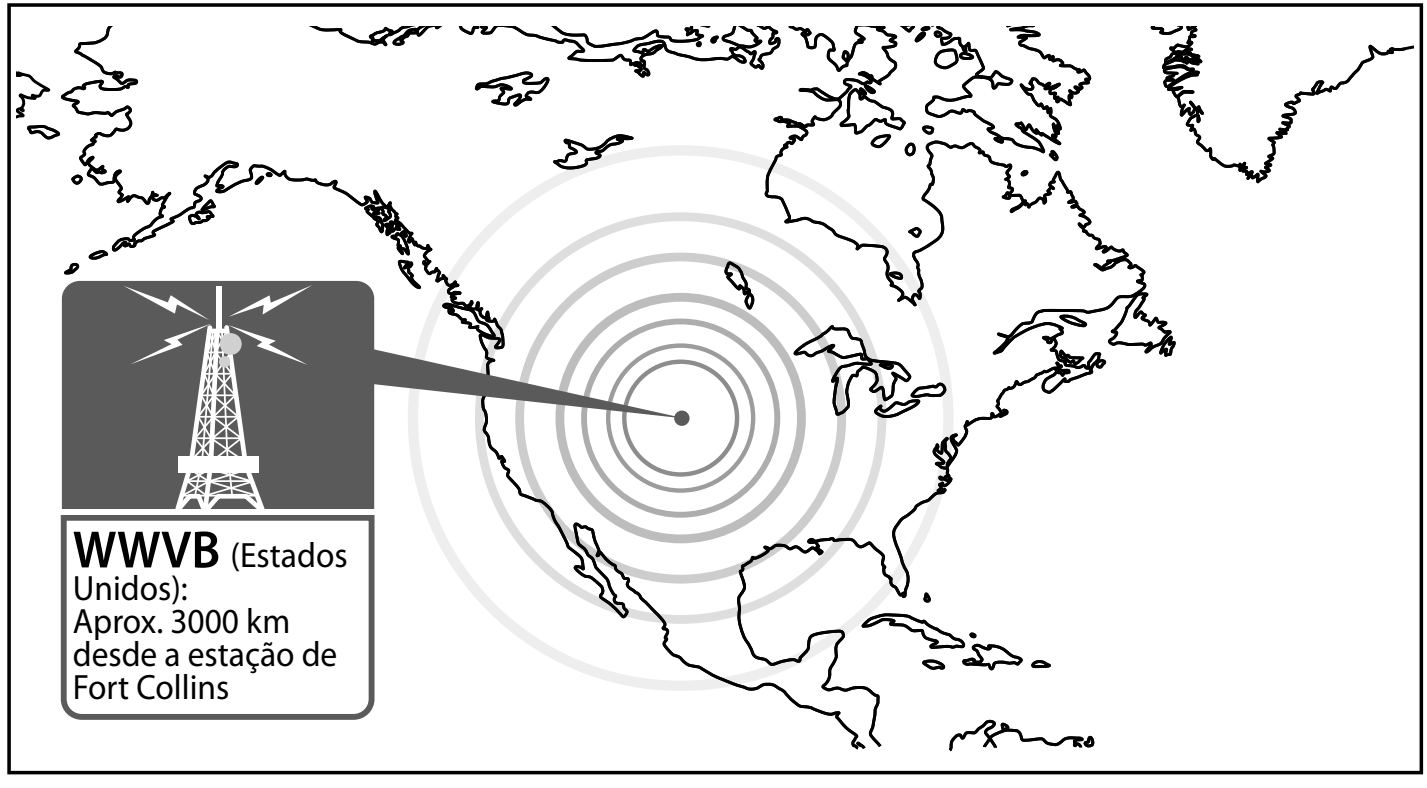
- O valor da distância é um raio do valor desde a estação de sinal.



Continua na próxima página

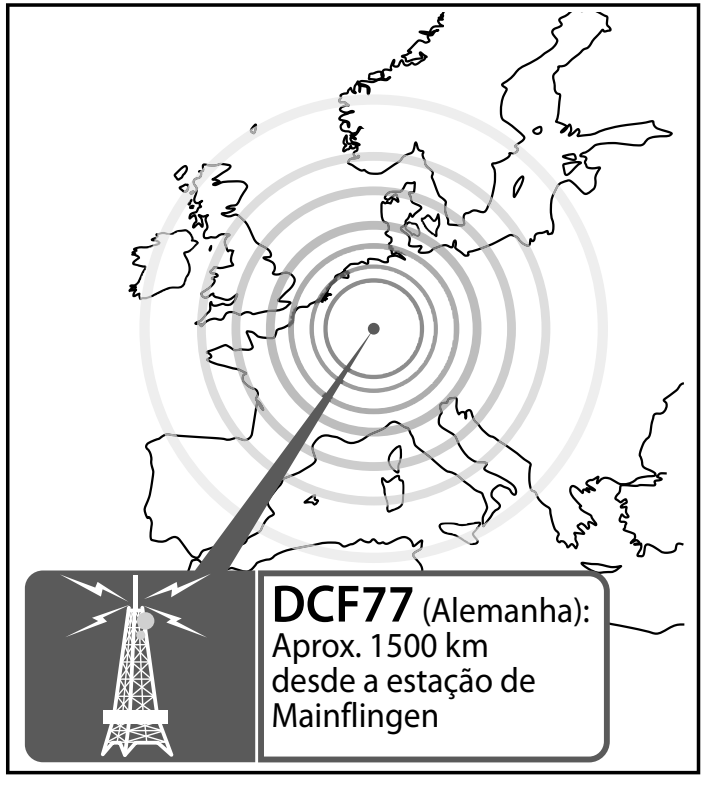
A distância do alcance de recepção é indicada apenas como um valor aproximado. Ela é frequentemente afetada pelo ambiente e tempo durante a recepção.

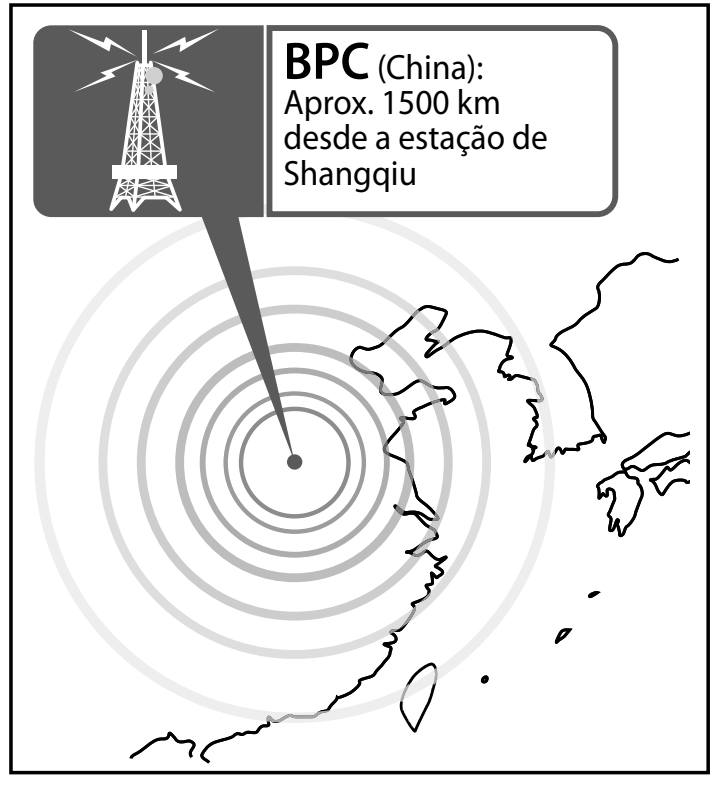
- O valor da distância é um raio do valor desde a estação de sinal.



A distância do alcance de recepção é indicada apenas como um valor aproximado. Ela é frequentemente afetada pelo ambiente e tempo durante a recepção.

- O valor da distância é um raio do valor desde a estação de sinal.

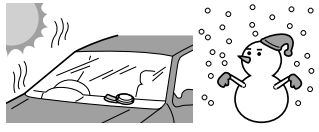




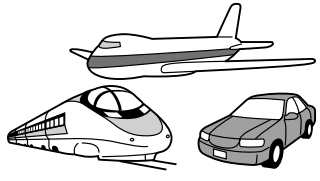
Áreas de má recepção

Pode ser difícil receber o sinal de ajuste da hora adequadamente em certas condições ambientais ou em áreas suscetíveis a ruídos de rádio.

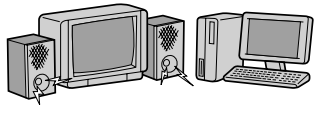
- Lugares extremamente quentes ou frios



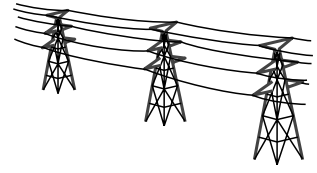
- Dentro de veículos



- Perto de equipamentos elétricos ou aparelhos de escritório



- Perto de cabos elétricos de alta tensão, cabos aéreos ferroviários ou instalações de comunicação



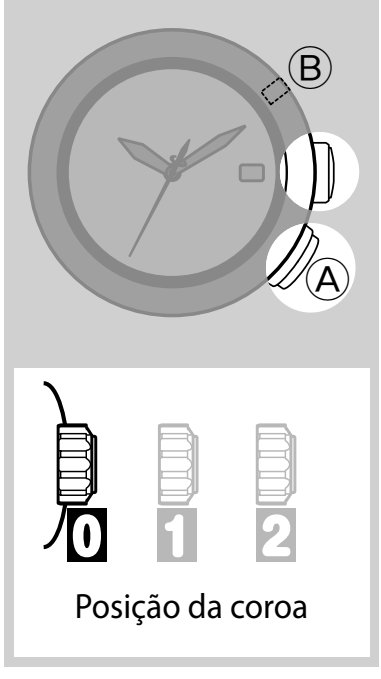
- Dentro de prédios de concreto armado, entre edifícios altos, montanhas ou no subsolo

- Perto de telefones celulares que estão em uso

Quando a recepção do sinal não está boa

Os cabos elétricos de alta tensão ou outras estruturas perto da sua casa podem bloquear o trajeto entre a localização do sinal. Isso pode causar um ambiente adverso para a recepção do sinal de ajuste da hora.
Consulte as páginas de ***17*** a ***19*** para buscar um lugar melhor para a recepção.
Em seguida, tente receber o sinal de ajuste da hora seguindo o procedimento descrito nas páginas ***22*** e ***23***.

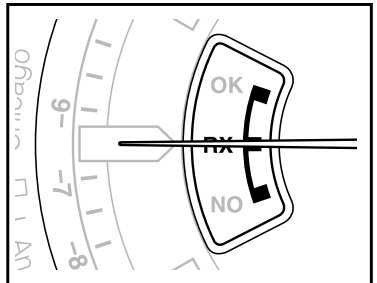
Recepção manual do sinal de ajuste da hora



Você pode ajustar o relógio recebendo o sinal de ajuste da hora a qualquer momento quando a hora e a data não estiverem corretas ou se o resultado da recepção tiver sido "NO".

- O relógio não começará a receber se o ponteiro dos segundos estiver se movendo uma vez cada dois segundos (movimento de advertência de carga insuficiente). Carregue o relógio previamente.
- Quando quiser receber o sinal, você deve estar numa área onde possa receber o sinal. Certifique-se de que a cidade esteja selecionada corretamente. Consulte as páginas ***10*** a ***13***.

1. **Certifique-se de que a coroa esteja na posição 0 .**
2. **Pressione o botão inferior direito Ⓐ durante dois segundos ou mais.**
   O ponteiro dos segundos se move para “RX” e o relógio começa a receber o sinal.
   Depois de receber o sinal da hora, o ponteiro dos segundos se moverá normalmente.
   - Leva de dois a quinze minutos para completar a recepção do sinal de ajuste da hora.



Durante a recepção do sinal

Recepção bem-sucedida do sinal	A hora será atualizada e o relógio retomará o seu funcionamento normal.
Erro na recepção do sinal	O funcionamento normal será retomado com a hora definida anteriormente.

Para cancelar a recepção

Pressione o botão inferior direito Ⓐ durante dois segundos ou mais.

Cancela a recepção e a hora atual será indicada.

Durante a estação de horário de verão

Antes de continuar, aprenda sobre o tipo de movimento do seu relógio. Consulte a página ***1*** para esta determinação.

Algumas áreas empregam o horário de verão.

- As regras do horário de verão variam dependendo do país ou região dentro de um país.

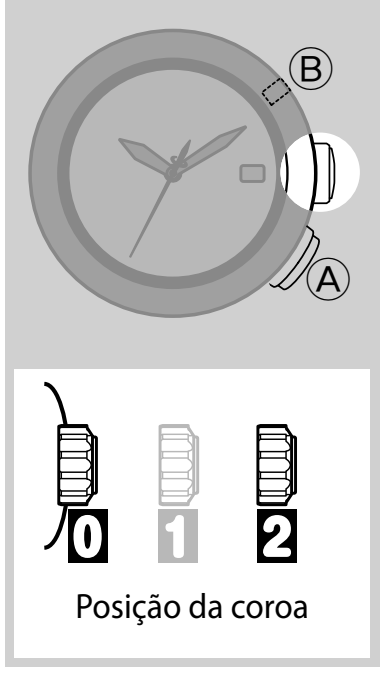
Calibre de mecanismo H144

Quando o relógio recebe um sinal de hora, a definição do horário de verão é atualizada automaticamente. A atualização do sinal de hora substitui quaisquer definições manuais que possam ter sido feitas. Se você morar numa área que não emprega o horário de verão, você pode ter que usar uma cidade alternativa para corrigir a hora. Consulte as páginas ***10*** a ***13***.

Calibre de mecanismo H145

Quando o relógio recebe um sinal de hora, a definição do horário de verão é atualizada automaticamente, contanto que o usuário não tenha desativado manualmente a substituição automática da definição do horário de verão.
Se você morar numa área que não receba um sinal de hora, você precisará atualizar a definição do horário de verão manualmente. Consulte a página ***26***.

Verificação da definição do horário de verão (ambos calibres de mecanismo H144 e H145)

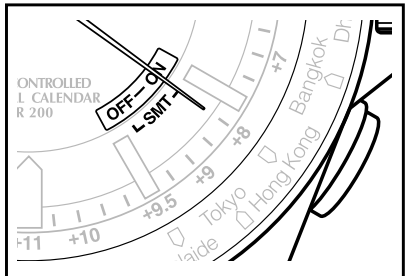


Posição da coroa

1. **Puxe a coroa para a posição 2.**
O ponteiro dos segundos girará para indicar o horário de verão definido na memória.

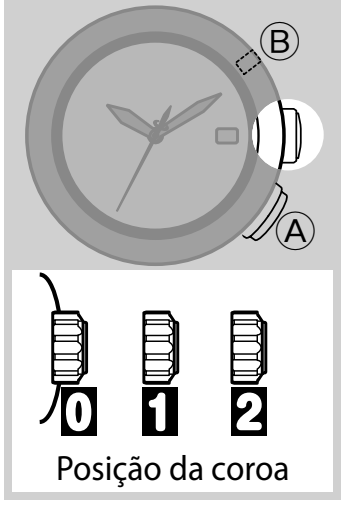
ON	O horário de verão é desativado.
OFF	O horário de verão é ativado e a hora é avançada

2. **Empurre a coroa para a posição 0.**



Quando o horário de verão está ativado

Para alterar a definição do horário de verão manualmente



1. **Puxe a coroa para a posição 1.**
2. **Gire a coroa para selecionar a cidade.**
   - Para os detalhes sobre a seleção das cidades, consulte as páginas ***11*** a ***13***.
3. **Puxe a coroa para a posição 2.**
   - Gire a coroa no sentido horário para ativar o horário de verão.

   ou
   - Gire a coroa no sentido anti-horário para desativar o horário de verão.
4. **Empurre a coroa para a posição 0.**

Nota especial sobre o calibre de mecanismo H145
Quando alterar o horário de verão manualmente de OFF para ON para OFF, isso ativa a substituição manual incorporada no calibre de mecanismo H145. Esta substituição manual impede o horário de verão seja ajustado automaticamente durante a atualização do sinal de hora. Se esta função não for desejada, a única maneira de cancelar a substituição manual é fazer a reposição e posicionamento a zero descrito na página ***46***.

<Cidades que compartilham a definição do horário de verão>

A hora de verão / hora normal é compartilhada e atualizada automaticamente entre as cidades dentro de cada tabela abaixo.

Áreas que recebem o sinal dos Estados Unidos	Anchorage (Anchorage/ANC), Los Angeles (L. Angeles/LAX), Denver (Denver/DEN), Chicago (Chicago/CHI), Nova York (New York/NYC)
Áreas que recebem o sinal da Alemanha	Londres (London/LON), Paris (Paris/PAR), Atenas (Athens/ATH), Moscou (Moscow/MOW), Açores (Azores/PDL)

Quando mudar para uma cidade diferente das indicadas no quadro abaixo:

Calibre de mecanismo H144	O sinal de hora substitui qualquer definição manual do horário de verão.
Calibre de mecanismo H145	O horário de verão é definido de acordo com o último sinal de hora recebido. No entanto, quando a substituição manual está ativada, o sinal de hora não atualizará o fuso horário com a substituição manual do horário de verão.

- Para saber como verificar o número do mecanismo, consulte a página ***1***.

Se você morar numa área que não emprega o horário de verão

<Calibre de mecanismo H144>

Toda vez que um sinal de hora é recebido, qualquer hora de verão manual é substituída e definida de acordo com a hora no sinal de hora. Se você morar numa área que não emprega o horário de verão, será necessário usar um fuso horário alternativo para corrigir a hora indicada (consulte as páginas ***10*** a ***13***).

e.g. A definição da cidade atual tem uma diferença horária de +2 horas.

↓

Selecione uma cidade com uma diferença horária de +1 hora.

Precaução
Você deve alterar a definição da cidade para a cidade no fuso horário correto após o final da estação de horário de verão.

Se você morar numa área que não emprega o horário de verão (continuação)

<Calibre de mecanismo H145>

O calibre de mecanismo H145 “memorizará” uma definição de horário de verão manual. Por esta razão, se você desativar (OFF) o horário de verão para um fuso horário particular, ele permanecerá “desativado” e não será afetado por nenhuma atualização de sinal de hora. É importante notar, porém, que com a mudança de cada horário de verão, você precisará ativar (ON) ou desativar (OFF) a definição manualmente conforme descrito na página ***26***.
A única maneira de cancelar qualquer definição de substituição manual é fazer a reposição e posicionamento a zero conforme descrito na página ***46***.

Recarregamento do relógio

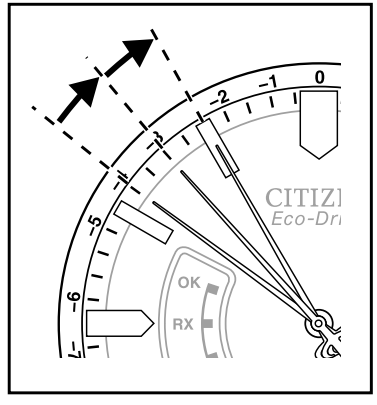
Este relógio tem uma pilha recarregável que é carregada pela exposição do mostrador à luz, tal como a luz solar direta ou luzes fluorescentes.

Para um desempenho ótimo:

- Exponha o relógio com o mostrador virado para a luz direta do sol durante cinco a seis horas pelo menos uma vez por mês.
- Depois de retirar o relógio, coloque-o numa posição onde o mostrador fique exposto à luz brilhante, tal como perto de uma janela.
- Antes de guardar o relógio num lugar escuro durante um longo período de tempo, certifique-se de carregar a pilha completamente.

Se o relógio for coberto regularmente com as mangas compridas de uma camisa, o mesmo pode não ser carregado suficientemente. Tente manter o relógio exposto à luz o suficiente para carregá-lo.
Não carregue o relógio sob altas temperaturas (aproximadamente 60˚C ou mais).

Quando o relógio atinge um nível de carga baixo—função de advertência de carga insuficiente



Quando a reserva de energia torna-se baixa, o ponteiro dos segundos se move uma vez cada dois segundos—Esta é a função de advertência de carga insuficiente. Carregue o relógio expondo o mostrador à luz.

- Depois que o relógio for carregado, o ponteiro dos segundos se moverá normalmente.
- Se você não tiver carregado o relógio durante três dias ou mais desde o começo do movimento de advertência de carga insuficiente, o relógio ficará sem energia e parará.

Precaução

- Mesmo que o ponteiro dos segundos se mova uma vez cada dois segundos, a hora e a data atual são indicadas. No entanto, nenhuma operação pode ser realizada.
- Quando verificar a reserva de energia (página ***8***) ou a recepção do sinal de calibragem da hora (página ***9***) e o ponteiro dos segundos girar um quarto no sentido anti-horário, você pode operar o relógio como de costume. No entanto, o relógio precisa ser carregado.

Tempo de carga de acordo com o ambiente

A tabela seguinte mostra os tempos aproximados necessários para carga, ao expor o mostrador do relógio à luz continuamente. Use esta tabela apenas como uma referência.

Ambiente	Luminância (Lx)	Tempo de carga para funcionar durante um dia	Tempo de carga para começar a funcionar normalmente depois que a pilha recarregável tiver se esgotado
Sob a luz direta do sol ou tempo nublado	10000 a 100000	4 a 12 minutos	40 minutos a 1 hora
Afastado 20 cm de uma lâmpada fluorescente (30 W)	3000	40 minutos	2,5 horas
Iluminação interior	500	4 horas	14 horas

O seu relógio funcionará durante aproximadamente seis meses desde uma carga total ou até dois anos com a função de economia de energia ativada.
Depois que o ponteiro dos segundos começa a se mover uma vez cada dois segundos, o relógio funcionará durante aproximadamente três dias.

Função de economia de energia

Quando o relógio não é exposto à luz durante mais de sete dias quando você o guarda no escuro, por exemplo, o ponteiro dos minutos e o ponteiro dos segundos param automaticamente para economizar a energia. No entanto, o relógio continua a manter a hora.

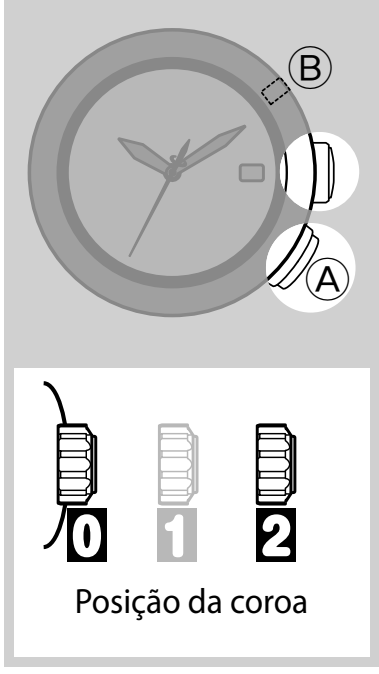
- Quando a coroa está na posição **1** ou **2**, a função de economia de energia não funciona.
- A função de economia de energia não pode ser ativada manualmente.

Para cancelar a função de economia de energia

Quando o relógio for exposto suficientemente à luz para uma carga, a função de economia de energia será desativada automaticamente e a indicação normal das horas continuará.

Depois de desativar a função de economia de energia, você deve receber o sinal de ajuste da hora manualmente. Consulte as páginas ***22*** e ***23***.

Ajuste manual da hora/calendário



1. **Puxe a coroa para a posição 2.**
2. **Pressione o botão inferior direito Ⓐ brevemente.**
   O ponteiro dos segundos se move para a posição de 0 segundo.
3. **Gire a coroa para ajustar os minutos.**
   - O ponteiro dos segundos dá uma volta e o ponteiro dos minutos se move um minuto.
   - Ao passar de "0:00:00", a data avança uma vez. Leve em consideração o estado de AM/PM ao ajustar a hora.
4. **Pressione o botão inferior direito Ⓐ brevemente.**
   O ponteiro das horas se move ligeiramente.
5. **Gire a coroa para ajustar a hora.**
   - Ao passar de "0:00:00", a data avança uma vez. Leve em consideração o estado de AM/PM ao ajustar a hora.

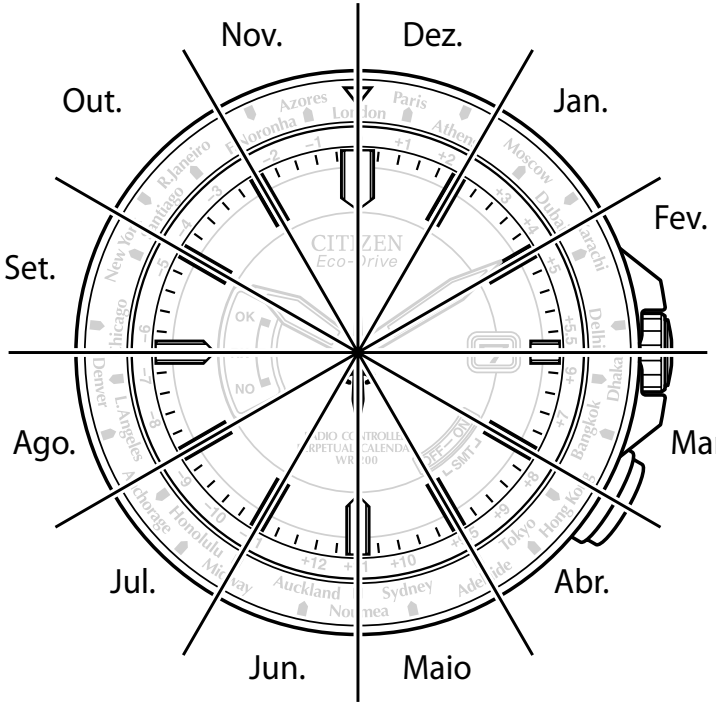
6. **Pressione o botão inferior direito Ⓐ brevemente.**
   O indicador do dia se move ligeiramente.
7. **Gire a coroa para ajustar o dia.**
8. **Pressione o botão inferior direito Ⓐ brevemente.**
   O ponteiro dos segundos indica a definição atual do mês e do ano.
9. **Gire a coroa para ajustar o mês e o ano (o número de anos passados desde o último ano bissexto).**
   - Consulte as páginas ***36*** e ***37*** para saber como ler o ano e o mês.
10. **Empurre a coroa para a posição 0 .**
    A hora atual é indicada.

Quando ajustar os minutos/horas/dia, você pode mover os ponteiros ou o indicador do dia continamente girando a coroa algumas vezes rapidamente. Para pará-los, gire a coroa em qualquer direção.

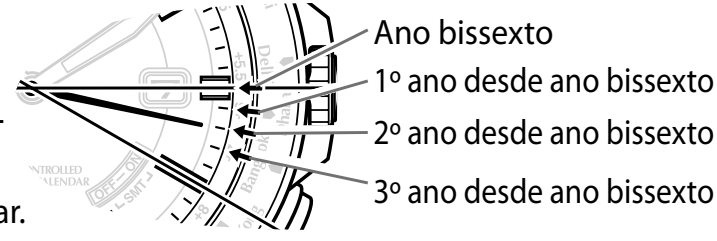
Continua na próxima página

Indicações do mês e do ano

O ano e o mês são indicados pelo ponteiro dos segundos.

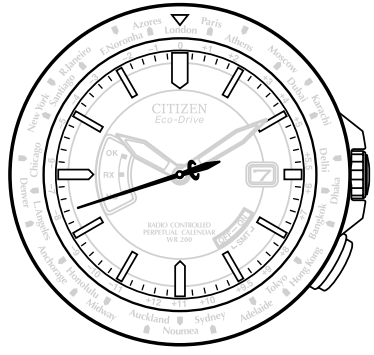


A posição do ponteiro dos segundos mostra o mês.

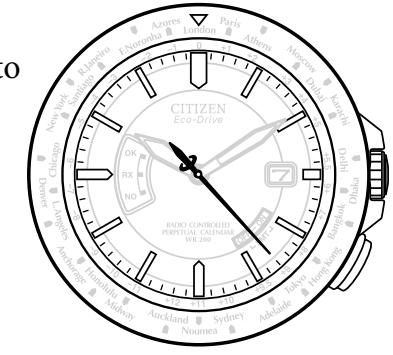


ex.:
Quando for março no segundo ano desde o ano bissexto.

Cada marca de minuto denota o número de anos desde um ano bissexto.



A figura mostra Agosto no 2º ano desde o ano bissexto mais recente (ex.: 2010).



A figura mostra Abril no 3º ano desde o ano bissexto mais recente (ex.: 2011).

Quadro de referência rápida para o número de anos passados desde o ano bissexto

Indicação do ponteiro do segundos	Anos passados	Ano
Marcador das horas	Ano bissexto	2012, 2016, 2020
Marcador do 1º min.	1º ano	2013, 2017, 2021
Marcador do 2º min.	2º ano	2010, 2014, 2018
Marcador do 3º min.	3º ano	2011, 2015, 2019

Verificação e correção da posição de referência atual

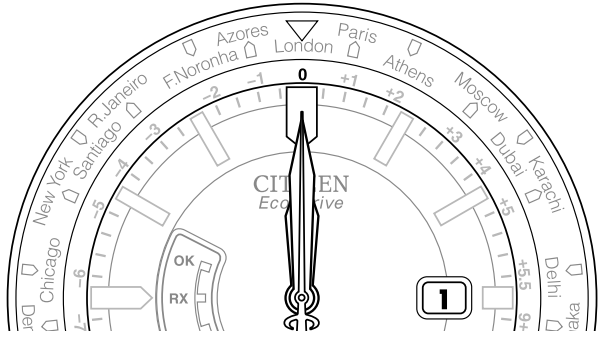
Se a hora ou a data não estiver(em) indicada(s) corretamente mesmo após a recepção apropriada do sinal de ajusta da hora, verifique se a posição de referência está correta ou não.

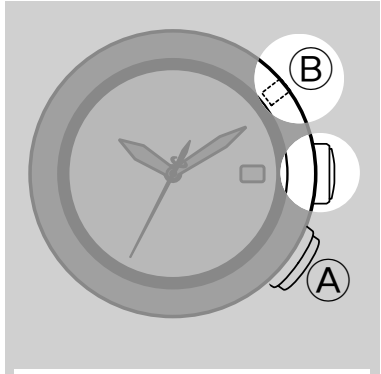
O que é a posição de referência?
É a posição base para todos os ponteiros para indicar a hora e a data.

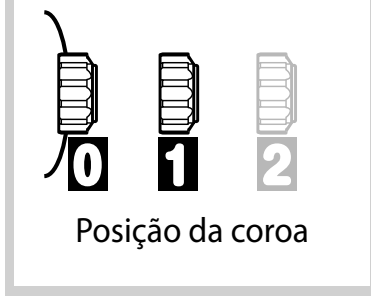
- **Para a indicação da hora: “0:00:00”**
- **Para a indicação da data: “1”**

Se as indicações da hora e da data estiverem desviadas desde a posição de referência correta, o relógio não indicará a hora e a data corretamente.

Corrija a posição de referência





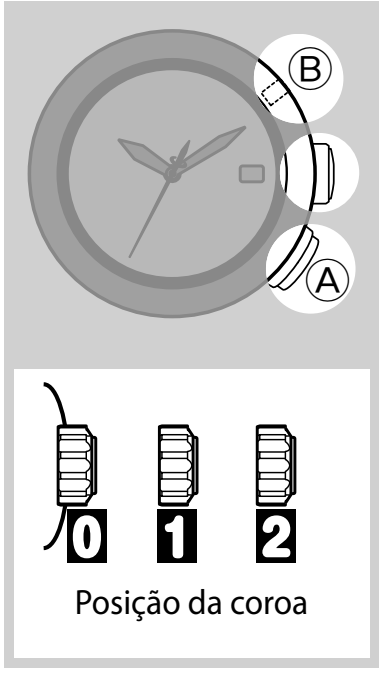


Posição da coroa

1. **Puxe a coroa para a posição 1.**
2. **Pressione o botão superior direito Ⓑ durante cinco segundos ou mais.**
   Todos os ponteiros e o indicador do dia se movem para indicar a posição de referência atual.
   - Não é possível realizar nenhuma operação enquanto os ponteiros e o indicador do dia estão se movendo.

Posição de referência	Próxima operação
Correta	Empurre a coroa para a posição 0. (Você não precisa corrigir a posição de referência.)
Incorreta	Corrija a posição de referência. (Proceda ao passo 3 na página ***40***.)

Continua na próxima página



Posição da coroa

3. **Puxe a coroa para a posição 2.**
4. **Pressione o botão inferior direito Ⓐ brevemente.**
   O ponteiro das horas se move ligeiramente.
5. **Gire a coroa para ajustar o ponteiro das horas para a posição "0:00:00".**
   - Se você girar a coroa algumas vezes rapidamente, o ponteiro se moverá continuamente. Para pará-lo, gire a coroa em qualquer direção.
6. **Pressione o botão inferior direito Ⓐ brevemente.**
   O ponteiro dos minutos e o ponteiro dos segundos se movem ligeiramente.

7. Gire a coroa para ajustar o ponteiro dos minutos e o ponteiro dos segundos para a posição "0:00:00".

- Se você girar a coroa algumas vezes rapidamente, os ponteiros se moverão continuamente. Para pará-los, gire a coroa em qualquer direção.

8. Pressione o botão inferior direito Ⓐ brevemente.

O indicador do dia se move ligeiramente.

9. Gire a coroa para ajustar o dia para a posição "1".

- Se você girar a coroa algumas vezes rapidamente, o indicador se moverá continuamente. Para pará-lo, gire a coroa em qualquer direção.

10. Empurre a coroa para a posição 0 .

A correção da posição de referência atual é concluída e a hora é indicada.

Localização e solução de problemas

Se você tiver algum problema com o seu relógio, verifique a tabela abaixo.

Sintomas	Soluções	Página
Problemas com a recepção do sinal de ajuste da hora.		
A recepção não é bem-sucedida em uma área recebível.	Empurre a coroa para a posição **0**.	–
	Verifique a definição da cidade.	***10*** a ***13***
	Evite coisas que provavelmente interferem com um sinal de ajuste da hora e coloque o relógio com a posição das 9 horas virada para a estação.	***15*** e ***20***
	Não mova o relógio até o fim da recepção.	***15***
	Se o ponteiro dos segundos estiver se movendo em incrementos de dois segundos, o relógio não poderá receber o sinal de ajuste da hora. Carregue o relógio.	***32***

Sintomas	Soluções	Página
A hora e o dia não indicados corretamente após uma recepção bem-sucedida.	Verifique a definição da cidade.	***10*** a ***13***
	Verifique e corrija a posição de referência atual.	***38*** a ***41***

Os ponteiros não funcionam adequadamente.

O ponteiro dos segundos gira um quarto no sentido anti-horário quando você verifica o resultado da recepção.	Carregue o relógio.	***30***
O ponteiro dos segundos se move uma vez cada dois segundos.	Carregue o relógio.	***31***
Todos os ponteiros param de mover-se.	Empurre a coroa para a posição **0**.	–
	Carregue o relógio expondo-o à luz direta do sol durante cinco a seis horas.	***32***

Continua na próxima página

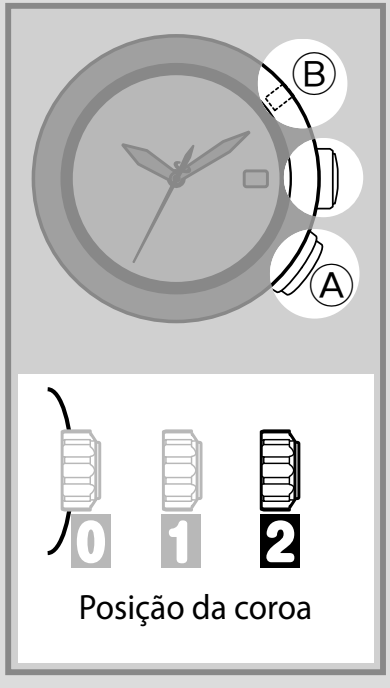
Sintomas	Soluções	Página
Os ponteiros não funcionam adequadamente.		
Os ponteiros começam a mover-se rapidamente ao retirar o relógio do estojo.	O relógio está cancelando a função de economia de energia. Espere até que o movimento rápido pare.	***33***
A hora e/ou dia não está(ão) correto(a)(s).		
A hora e/ou dia não está(ao) errado(a)(s).	Verifique a definição da cidade.	***10*** a ***13***
	Verifique e corrija a posição de referência atual.	***38*** a ***41***
	Receba o sinal de ajuste da hora manualmente para acertar a hora e a data.	***22*** e ***23***
	Defina a hora e a data manualmente.	***34*** a ***37***
O horário de verão não é mostrado.	Selecione “ON” manualmente ou receba o sinal da hora.	***24*** a ***29***

Sintomas	Soluções	Página
A hora está errada embora a definição da cidade esteja correta e a recepção do sinal foi bem sucedida.	Verifiguqe a hora indicada (hora de verão ou hora normal) e altere-a se for necessário.	***24*** a ***29***
	Verifique e corrija a posição de referência atual.	***38*** a ***41***
O dia muda ao redor das 12:00 PM.	Receba o sinal de ajuste da hora manualmente para acertar a hora e a data.	***22*** e ***23***
	Ajuste a hora em 12 horas manualmente.	***34*** a ***37***

Outros

Os ponteiros não se movem, embora o relógio esteja carregado.	Carregue o relógio expondo-o à luz direta do sol durante cinco a seis horas. Se o problema não for resolvido após o carregamento, entre em contato com o Centro de Serviço Citizen Autorizado mais próximo.	***32***

Reposição do relógio



O relógio pode não funcionar corretamente se ele for afetado por eletricidade estática ou impacto. Neste caso, você deve reposicionar o relógio.

Precaução

- Certifique-se de carregar o relógio totalmente antes de reposicioná-lo. (Página ***32***)
- Você deve corrigir a posição de referência atual depois de reposicionar o relógio.

1. **Puxe a coroa para a posição 2.**
2. **Pressione os botões direitos superior e inferior Ⓐ e Ⓑ e, em seguida, solte-os.**
   O ponteiro dos segundos se move para a posição de "0" segundo, o ponteiro das horas e o indicador do dia se movem ligeiramente, e agora o relógio está reposicionado.
3. **Corrija a posição de referência atual.**
   Consulte o passo 4 na página ***40***.

Após a reposição do relógio

Você deve definir o relógio de novo seguindo o procedimento abaixo.

1. Selecione uma cidade.

Consulte as páginas ***10*** a ***13***.

- Depois de reposicionar o relógio, a hora normal será mostrada para todas as cidades (o relógio mudará automaticamente entre hora de verão e hora normal de acordo com o sinal de verificação do horário de verão). Para o horário de verão, consulte as páginas ***24*** a ***29***.

2. Ajuste a hora/calendário.

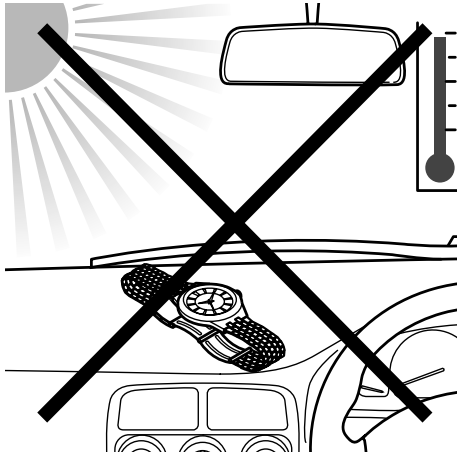
- Para ajustar recebendo o sinal de ajuste da hora manualmente:
  → Consulte as páginas ***22*** e ***23***.
- Para ajustar manualmente:
  → Consulte as páginas ***34*** a ***37***.

Precauções relativas à manipulação de relógios alimentados por energia solar

<Certifique-se sempre de expor o relógio à luz regularmente>

- A exposição regular do relógio à luz proporciona o bom funcionamento do relógio. Usar o relógio em situações que bloqueiam a exposição à luz, tal como sob camisas ou casacos de manga comprida, impede o carregamento do relógio por falta de luz suficiente. Nestes casos, um carregamento suplementar pode ser necessário.
- Quando retirar o relógio, tente deixá-lo num lugar brilhante. Isso assegurará que o relógio receba a luz para ser carregado e continuar a funcionar adequadamente. Guardar o relógio em lugares escuros durante longos períodos de tempo pode esgotar a energia armazenada e parar o relógio.

⚠ PRECAUÇÃO Precauções relativas ao recarregamento



- Não carregue o relógio em altas temperaturas (60°C), pois isso pode causar danos aos componentes sensitivos e provocar o mau funcionamento do relógio.

  Exemplos:

  - Carregar o relógio muito perto de uma fonte de luz que gera uma grande quantidade de calor, tal como uma lâmpada incandescente ou lâmpada de halogênio.
    * Quando carregar o relógio sob uma lâmpada incandescente, certifique-se de deixar uma distância de 50 cm entre a lâmpada e o relógio para evitar o calor excessivo. Nunca use uma lâmpada de halogênio, pois essa gera calor excessivo.
  - Carregar o relógio em lugares onde a temperatura torna-se extremamente alta—como no painel de instrumentos de um automóvel.

<Substituição da pilha recarregável>

- O seu relógio é dotado de uma pilha que não precisa ser substituída regularmente.
  No entanto, após um longo período de tempo, o consumo de energia pode aumentar devido à deterioração da lubrificação no mecanismo. Isso pode encurtar a vida útil da pilha. Certifique-se de solicitar a inspeção regular do relógio a um Centro de Serviço Citizen Autorizado.
  Nota: A manutenção regular não é coberta pela garantia.

⚠ ADVERTÊNCIA Manipulação da da pilha recarregável

- A pilha recarregável não deve ser retirada nunca do relógio.
  Se, por alguma razão, for necessário retirar a pilha recarregável do relógio, mantenha-a fora do alcance de crianças para prevenir que a mesma seja engolida acidentalmente.
  Se a pilha recarregável for engolida acidentalmente, procure um médico imediatamente.
- Não se desfaça da pilha recarregável com o lixo ordinário. Siga as instruções do seu município ou área com respeito à coleta de pilhas e baterias para evitar o risco de incêndio e contaminação do meio ambiente.

⚠ ADVERTÊNCIA Use somente a pilha recarregável especificada

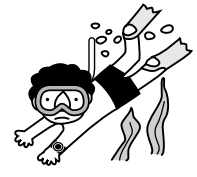
- Nunca instale uma pilha convencional no relógio. Use somente a pilha recarregável especificada. Este relógio foi projetado para funcionar somente com o tipo de pilha recarregável original. Ele não está desenhado para funcionar ou ser usado com um tipo de pilha convencional. Instalar uma pilha incorreta pode resultar no sobreaquecimento, o que pode causar a explosão da pilha. Isso pode danificar o relógio e ferir o usuário.
  Se, por alguma razão, a pilha recarregável precisar ser substituída, certifique-se de usar somente o tipo de pilha recarregável original. Recomendamos que você entre em contato com o Centro de Serviço Citizen Autorizado mais próximo para este serviço.

Resistência à água

⚠ ADVERTÊNCIA Resistência à água

- Veja o mostrador do relógio e a parte posterior da caixa para a indicação da resistência à água do seu relógio. O seguinte quadro dá exemplos de uso, para garantir que o seu relógio seja usado corretamente.
  (A unidade "1bar" é aproximadamente igual a 1 atmosfera.)
- WATER RESIST(ANT) ××bar também pode ser indicado como W.R.××bar.

Nome	Indicação	Especificações
	Mostrador ou tampa posterior	
Não resistente à água	———	Não resistente à água
Relógio resistente à água para uso diário	WATER RESIST(ANT)	Resistente à água até 3 atmosferas
Relógio com resistência à água aumentada para uso diário	WATER RESIST(ANT) 5 bar	Resistente à água até 5 atmosferas
	WATER RESIST(ANT) 10/20 bar	Resistente à água até 10 ou 20 atmosferas

	Uso relacionado com água				
	Pequena exposição à água (lavagem do rosto, chuva, etc.)	Natação e trabalho de lavagem geral	 Mergulho livre, esportes marítimos	Mergulho autônomo usando tanque de ar	Operar a coroa ou botões quando o relógio estiver molhado
	NÃO	**NÃO**	**NÃO**	**NÃO**	**NÃO**
	OK	**NÃO**	**NÃO**	**NÃO**	**NÃO**
	OK	**OK**	**NÃO**	**NÃO**	**NÃO**
	OK	**OK**	**OK**	**NÃO**	**NÃO**

- Os relógios não resistentes à água não podem ser usados debaixo d'água ou em ambientes em contato com água.
- A resistência à água para o uso diário (até 3 atmosferas) significa que o relógio pode ser usado durante a lavagem do rosto ou na chuva, mas não pode ser imerso na água.
- Uma resistência à água aumentada para uso diário (até 5 atmosferas) significa que o relógio pode ser usado durante a natação, mas não deve ser usado para mergulhos livres.
- A resistência à água aumentada para uso diário (até 10/20 atmosferas) significa que o relógio pode ser usado para mergulhos livres, mas não para mergulhos autônomos ou saturados com gás hélio.
- Para uma pulseira de metal, plástico ou borracha, lave qualquer sujeira com água. Retire as pequenas quantidades de sujeiras presas entre as fissuras da pulseira metálica com uma escova macia. Se o seu relógio não for resistente à água, certifique-se de não molhar a caixa do relógio.

Precauções e limitações de uso

⚠ PRECAUÇÃO Para evitar ferimentos

- Tome especial cuidado ao utilizar o relógio enquanto segura uma criança pequena, para evitar ferimentos.
- Tome especial cuidado ao envolver-se em exercício ou trabalho duro, para evitar ferimentos a si mesmo ou aos outros.
- NÃO use o relógio numa sauna, banheira de hidromassagem ou outro lugar onde ele possa ficar excessivamente quente. Isso pode resultar em queimaduras ao usuário e/ou mau funcionamento do relógio.
- Tome cuidado ao colocar ou retirar o seu relógio, pois há o risco de beliscar a pele ou danificar as unhas, dependendo da maneira em que a pulseira estiver apertada.

⚠ PRECAUÇÃO Precauções

- Sempre use o relógio com a coroa empurrada na posição normal. Se a coroa do seu relógio for do tipo rosqueada, certifique-se de que esteja rosqueada (bloqueada) na caixa.
- Não opere a coroa ou botões quando o relógio estiver molhado. Isso pode permitir a entrada de umidade e causar danos aos componentes sensitivos.
- Se entrar água no relógio ou se o relógio se embaçar e não ficar claro mesmo após um longo período de tempo, consulte o seu Centro de Serviço Citizen Autorizado para a inspeção e/ou reparo.
- Se um relógio com resistência à água aumentada para uso diário for imerso na água do mar ou sujeito a perspiração excessiva, lave-o bem com água corrente e seque-o completamente com um pano macio.
- Se entrar água do mar no relógio, coloque o relógio em uma caixa ou saco de plástico, e leve-o imediatamente para conserto. Caso contrário, a pressão no interior do relógio aumentará e as peças (como o vidro, coroa, botões, etc.) podem soltar-se.

⚠ PRECAUÇÃO Quando usar o relógio

<Pulseira>

- A durabilidade de uma pulseira de couro, pano ou pele natural pode ser afetada pela umidade e transpiração. Além disso, o couro molhado pode causar uma erupção na pele. Certifique-se de manter a pulseira seca e limpa.
- É recomendável retirar o relógio se ele estiver molhado, mesmo que o mesmo seja resistente à água.
- Não use o relógio muito apertado. Tente deixar um espaço suficiente entre o relógio e sua pele para permitir a ventilação adequada.

- Uma pulseira de borracha pode ficar suja pelos corantes ou manchas encontrados nas roupas e outros acessórios. Como essas sujeiras podem se tornar permanentes, tome cuidado ao usar o relógio com objetos que podem transferir cores (artigos de roupa, bolsas, braceletes tingidos, etc.).
- Solventes, umidade e transpiração podem deteriorar a pulseira. Certifique-se de substituir uma pulseira que tenha se tornado seca, quebradiça ou rachada para prevenir a perda do relógio devido à ruptura da pulseira.

<Temperatura>

- O relógio pode parar ou a função do relógio pode ser prejudicada por temperaturas extremamente altas ou baixas. Não use o relógio em lugares onde a temperatura esteja fora do intervalo da temperatura de funcionamento conforme indicado nas especificações.

<Eletricidade estática>

- Os circuitos integrados (IC) usados nos relógios quartzo são sensíveis à eletricidade estática. Repare que o relógio pode funcionar incorretamente se for exposto à eletricidade estática intensa.

<Magnetismo>

- Os relógios quartzo analógicos são alimentados por um motor que emprega um ímã pequeno. O funcionamento deste motor pode ser afetado se o relógio for sujeito a objetos magnéticos, resultando no mau funcionamento do relógio. Não permita que o relógio se aproxime muito de objetos magnéticos tais como braceletes ou colares de "saúde", porta-moedas, trincos encontrados em armários e geladeiras, certas fivelas de bolsas de mão e de telefones celulares, alto-falantes de telefones celulares, certos acessórios esportivos, equipamento de ressonância magnética (MRI), etc.

<Impacto forte>

- Evite derrubar o relógio ou sujeitá-lo a outros impactos fortes. Isso pode causar defeitos e/ou deterioração do desempenho, bem como pode danificar a caixa e a pulseira.

<Substâncias químicas, gases corrosivos e mercúrio>

- Se diluente para tinta, benzina ou outros solventes ou substâncias que contêm tais solventes (incluindo gasolina, removedor de esmalte de unhas, cresol, limpadores e adesivos de quarto de banho, repelente de água, etc.) entrarem em contato com o relógio, isso pode descolorir, deteriorar e danificar os materiais do relógio. Tome cuidado ao manipular essas substâncias químicas. O contato com mercúrio, como o utilizado em termômetros, também pode causar a descoloração da pulseira e da caixa.

⚠ PRECAUÇÃO Mantenha o relógio sempre limpo

- Gire a coroa enquanto ela estiver totalmente pressionada e pressione os botões periodicamente de forma que não fiquem emperrados devido à acumulação de matérias estranhas.

  Nota: Não opere a coroa ou botões quando o relógio estiver molhado.
- A caixa e a pulseira do relógio entram em contato direto com a pele da mesma maneira que a roupa. A corrosão do metal ou manchas despercebidas tais como as manchas causadas pela transpiração e sujeira podem manchar as mangas e outras partes da roupa. Mantenha o relógio sempre limpo.

- A caixa e a pulseira do relógio entram em contato direto com a pele. Isso pode resultar em acumulações despercebidas de sujeira e matérias estranhas causadas pelo uso normal. As matérias acumuladas podem causar a corrosão, descoloração e desgaste prematuro. Certifique-se de limpar regularmente o relógio com um pano macio. Se houver acumulações grandes, você precisa solicitar a limpeza da caixa e/ou pulseira a um profissional.
- Em alguns casos, as acumulações de sujeira e matérias estranhas podem causar reações na pele. Isso também pode ocorrer devido a certas alergias fora de nosso controle. Se isso ocorrer, pare de usar o relógio imediatamente e consulte o seu médico.
- As pulseiras de couro, pano e outras peles naturais podem se descolorir ou se despedaçar devido à umidade, transpiração e/ou sujeira acumulada. Para maximizar a vida útil da sua pulseira, certifique-se de manter a pulseira de couro limpa e seca, limpando-a com um pano macio todos os dias.

⚠ PRECAUÇÃO Cuidados com seu relógio

- Limpe qualquer sujeira ou umidade como, por exemplo, transpiração, da caixa e do vidro com um pano macio.
- Se você não for utilizar o relógio durante um longo período de tempo, limpe cuidadosamente qualquer transpiração, sujeira ou umidade, e guarde o relógio em um lugar apropriado, evitando locais sujeitos a temperaturas excessivamente altas ou baixas, e alta umidade.

Manutenção

Manutenção diária

- Gire a coroa enquanto ela estiver totalmente pressionada e pressione os botões periodicamente de forma que não fiquem emperrados devido à acumulação de matérias estranhas.
- Remova a sujeira, perspiração e água da caixa e vidro com um pano macio e limpo ocasionalmente.
- Para limpar uma pulseira de metal, plástico ou borracha, lave a sujeira com água. Utilize uma escova macia para remover a poeira e sujeira forte nas folgas da pulseira de metal.
- Não use um tipo de pano de polimento, pois isso pode danificar a superfície e certos tratamentos do relógio.
- Não utilize solventes (diluentes de tinta, benzina, etc.), pois essas substâncias podem avariar o acabamento.

Inspeções periódicas

O seu relógio necessita de uma inspeção cada dois ou três anos para segurança e uso mais longo. Para manter a resistência à água do relógio, as vedações e outros componentes precisam ser substituídos regularmente. As outras peças precisam ser inspecionadas ou trocadas se for necessário.
Sempre solicite peças Citizen genuínas para a substituição.

Informações

Sinal de ajuste da hora

O sinal de ajuste da hora é transmitido quase continuamente durante 24 horas por dia, mas pode ser interrompido ocasionalmente para manutenção. As condições de transmissão do sinal de ajuste da hora podem ser verificadas no site da estação na Web.

O sinal de ajuste da hora não tem efeito no corpo humano ou equipamentos médicos.

Sobre o relógio com pintura luminosa

O seu relógio pode ter um tratamento luminoso no mostrador e ponteiros para auxiliá-lo na leitura do relógio em lugares escuros. Este tratamento luminoso armazena a luz de fontes de luz naturais e artificiais. Ele é livre de qualquer substância radioativa ou de qualquer material nocivo ao corpo humano ou meio ambiente.

- A emissão de luz do material luminoso diminui gradativamente com o tempo.
- A duração e a quantidade da emissão de luz varia dependendo do brilho, tipos e distância de uma fonte de luz, tempo de exposição e quantidade/tamanho do tratamento luminoso.
- Quando o relógio não é exposto a uma fonte de luz, a emissão de luz do tratamento luminoso começará a perder o seu brilho e desvanecerá gradativamente após algumas horas. A duração da emissão de luz visível variará com o tipo e duração da exposição à luz, bem como com o tamanho do tratamento luminoso do relógio.

Especificações

Modelo	H144/H145	**Tipo**	Relógio analógico alimentado por energia solar
Precisão da indicação das horas (sem a recepção do sinal de ajuste da hora)	Dentro de ±15 segundos por mês quando usado em temperaturas de funcionamento normais (+5˚C e +35˚C)		
Faixa da temperatura de funcionamento	–10˚C a +60˚C		
Funções de exibição	• Hora: Horas, minutos, segundos • Calendário: Dia • Cidade		
Tempo de funcionamento máximo desde uma carga total	• Totalmente carregado até a descarga total: Aproximadamente dois anos (com a função de economia de energia) Aproximadamente seis meses (sem a função de economia de energia) • Reserva de energia com a função de advertência de carga insuficiente: Aproximadamente três dias		
Pilha	Pilha recarregável, 1 peça		

Funções adicionais	• Função de energia solar • Indicação da reserva de energia • Função de prevenção de sobrecarga • Função de advertência de carga insuficiente (movimento no intervalo de dois segundos) • Função de economia de energia • Recepção do sinal de ajuste da hora (automática, sob demanda, recuperação automática) • Confirmação do estado de recepção (RX) • Seleção automática das estações de sinal de ajuste da hora (Somente JJY) • Indicação do resultado da última recepção (OK/NO) • Horário de verão (ON/OFF) • Definição da cidade (26 cidades) • Calendário perpétuo (até 28 de fevereiro de 2100)

As especificações estão sujeitas a modificações sem aviso prévio.